ESPAÑOL

PT-0084 BICICLETA MAGNETICA



MANUAL DEL USUARIO



MANUAL DEL USUARIO V. 1 CASTELLANO
PT-0084 BICICLETA MÁGNETICA

 Este manual está disponible en **www.salter.es**

Le agradecemos su confianza en SALTER y esperamos disfrute de este aparato. **Lea detenidamente este manual** de instrucciones para evitar posibles daños tanto a usted como al aparato.

1. ADVERTENCIAS GENERALES Y DE SEGURIDAD

- Está máquina está concebida para un uso doméstico no intensivo.
- Los componentes defectuosos deberán cambiarse únicamente por piezas de recambio originales de SALTER. Solo con estas piezas, SALTER garantiza que se cumplan en todo su alcance las exigencias establecidas para preservar la seguridad de los aparatos.
- Para solicitar algún recambio, notificar cualquier anomalía o solicitar cualquier información es imprescindible **indicar el número de serie** que identifica su producto y que figura al final de este manual.
- Asegúrese de que todas las partes estén bien montadas y que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados. No utilice la máquina de ningún modo si alguna de sus partes está desmontada.
- Mantenga siempre despejada el área donde esté realizando la actividad física.
- Nunca permita que los niños estén solos encima de la máquina o a su alrededor.
- La máquina no está concebida para el uso al aire libre.
- Queda totalmente prohibida la utilización de la máquina por más de una persona al mismo tiempo.
- Antes de empezar cualquier actividad física consulte a su médico. Es conveniente que le evalúe para conocer su situación física y determinar el tipo de programa de entrenamiento más adecuado a su condición física y edad.
- Antes de empezar la actividad física es importante realizar unos ejercicios de calentamiento.
- Si se siente mal o tiene cualquier sensación anormal, detenga inmediatamente el ejercicio y consulte con un médico.
- Use ropa y calzado deportivo adecuado.
- Siga las instrucciones de mantenimiento, si las hay, que se incluyen en este manual.
- Peso máximo usuario: 130 kg.



2. DESPIECE



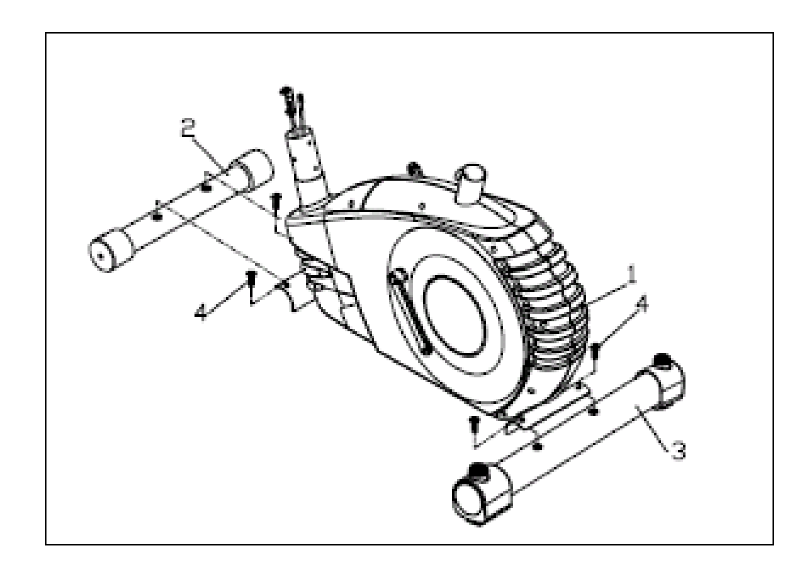
3. LISTADO DE PIEZAS

Nº Pieza	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador frontal	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Perno M10x20 mm.	4
5	Poste frontal	1
6	Cable superior	1
7	Pomo regulador	1
8	Arandela Ø8.5	4
9	Perno M8x15 mm.	4
10	Soporte cable resistencia	1
11	Manillar	1
12	Abrazadera	1
13	Tornillo M8x20	1
14	Embellecedor frontal manillar	1
15	Pieza T	1
16	Pedal izquierdo	1
17	Pedal derecho	1
18	Cable marcador	1
19	Marcador	1
20	Cable hand pulse	1
21	Poste del asiento	1
22	Tornillo M5x12	4
23	Cable inferior	1
24	Biela	2
25	Pomo regulador	1
26	Asiento	1
27	Tornillo	2
28	Embellecedor trasero manillar	1
29	Cable resistencia	1
30	Tuerca M8	2
31	Embellecedor poste del asiento.	1

4. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

Una el estabilizador trasero (nº 3) a la estructura principal (nº 1) usando dos pernos M10x20 mm. (nº 4).
Una el estabilizador frontal (nº 2) a la estructura principal (nº 1) usando dos pernos M10x20 mm. (nº 4).



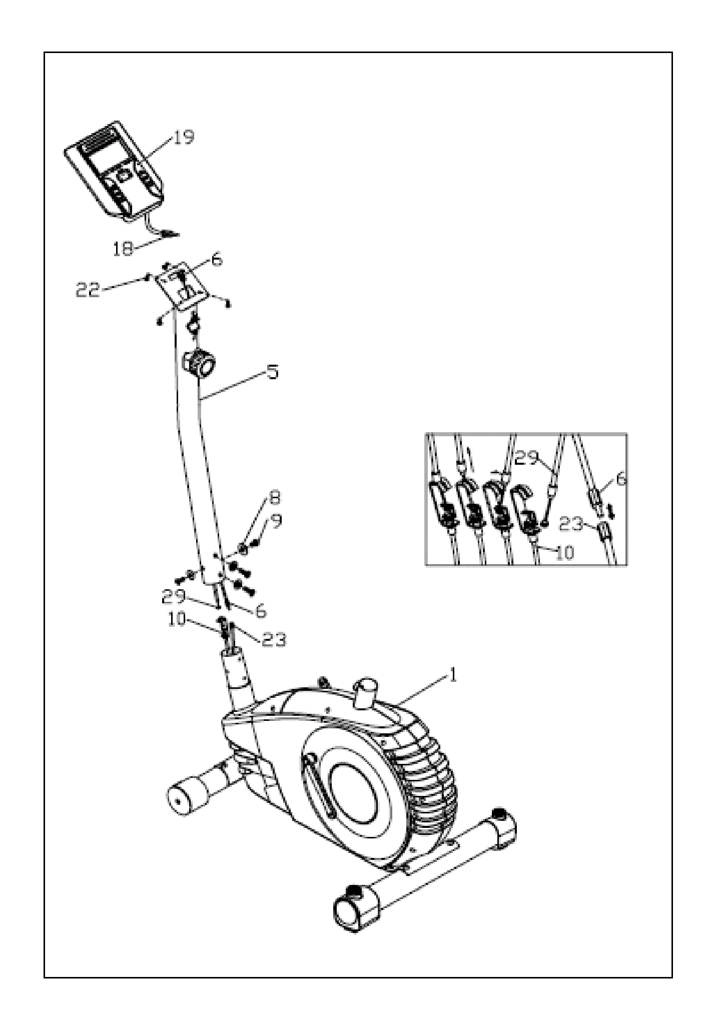
PASO 2

Coja el poste frontal (nº 5) y conecte el cable inferior (nº 23) con el cable superior (nº 6). Luego inserte el cable de la resistencia (nº 29)en el soporte del cable (nº 10).

Inserte el poste frontal (nº 5) en la estructura principal (nº 1) y fíjelo usando cuatro arandelas (nº 8) y cuatro pernos M8x15 mm. (nº 9).

Conecte el cable del marcador (nº 18) al cable superior (nº 6). Coloque el marcador en la parte superior del poste frontal (nº 5) y fíjelo con cuatro tornillos (nº 22).

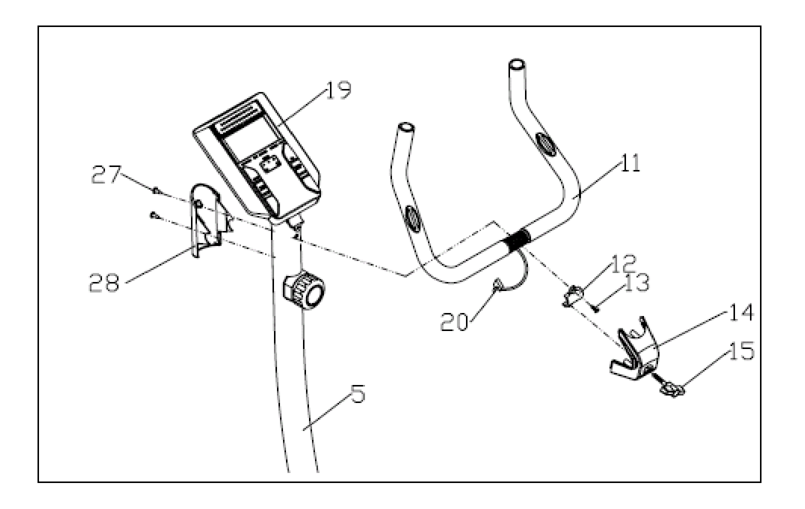




PASO 3

Fije el manillar (nº 11) al poste frontal (nº 5) usando la abrazadera (nº 12) y un tornillo (nº 13). Coloque el embellecedor frontal del manillar (nº 14) sobre la abrazadera (nº 12) y fíjelo con la pieza T (nº15).

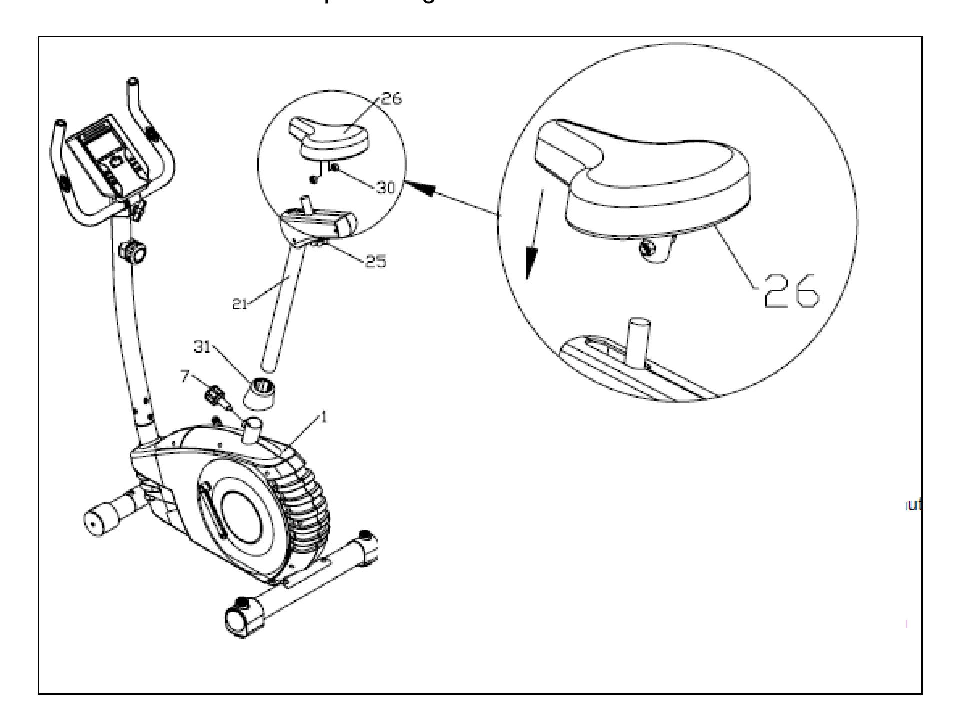
Coloque el embellecedor trasero del manillar (nº 28) en el poste frontal (nº 5) y fíjelo usando dos tornillos (nº 27).



PASO 4

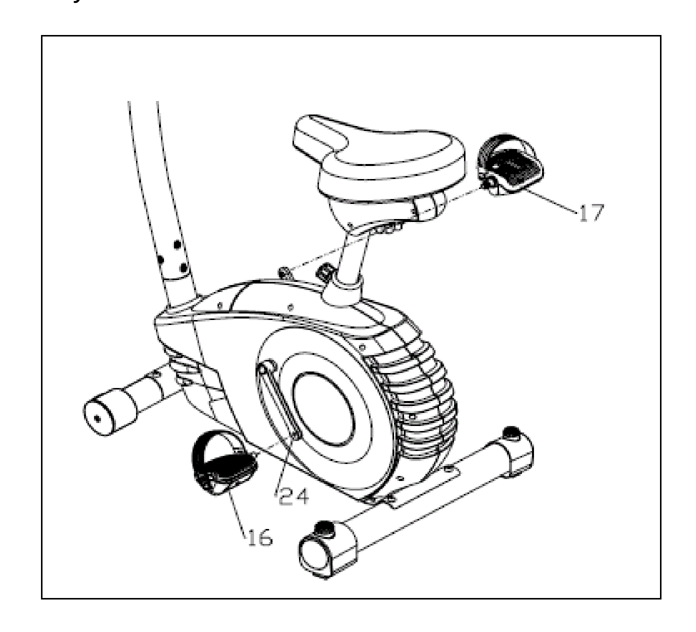
Coloque el asiento (nº 26) en el poste del asiento (nº 21) usando las tuercas que se encuentran debajo del asiento (nº 30). Coloque el embellecedor del poste del asiento (nº 31) en la estructura principal (nº 1) e inserte el poste del asiento (nº 21). Fíjelo con el pomo regulador (nº 7).

Ajuste la regulación vertical del asiento mediante el pomo regulador nº 7. Ajuste la regulación longitudinal del asiento mediante el pomo regulador nº 25.



PASO 5

Coloque los pedales izquierdo y derecho (nº 16 y 17) en la biela (nº 24). El pedal izquierdo está identificado con la letra L y el derecho con la letra R.



5. INSTRUCCIONES DE USO

TECLAS DEL MARCADOR

MODE: Para confirmar el valor de cada función y/o pasar de una función a otra. Mantenga presionada esta tecla durante 2 segundos para poner a 0 todos los valores y reiniciar el marcador.

UP/DOWN: Para establecer los valores.

RESET: Para poner a 0 la función deseada. Mantenga presionada esta tecla durante 2 segundos para poner a 0 todos los valores y reiniciar el marcador.
RECOVERY: Para obtener el grado de recuperación del ejercicio.

BODY FAT: Para iniciar el programa de Body Fat.
TOTAL RESET: Para poner a 0 todos los valores y reestablecer la hora y la fecha.

FUNCIONES DEL MARCADOR

TIME/ TIEMPO: Tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio. Valores de 0.00 a 99.59.

DISTANCE/DISTANCIA: Distancia recorrida desde el inicio del ejercicio. Valores de 0.00 a 99.90km.
SPEED / VELOCIDAD: Indica la velocidad del ejercicio. Valores desde 0,00 a 99,9 km/h.
RPM: Indica las Revoluciones Por Minuto. Valores de 0 a 100 RPM.
CALORIES/ CALORIAS: Muestra las Calorías teóricas consumidas. Valores de 0.00 a 990Kcal.
PULSE/PULSO: Indica el pulso cardíaco del usuario.
RECOVERY/RECUPERACION DEL PULSO: Esta función sirve para comprobar la recuperación del pulso tras el ejercicio. Tras el ejercicio, mantenga ambas manos en el manillar y presione la tecla RECOVERY. Durante un minuto aproximadamente los sensores captaran su pulso. Al finalizar, en la pantalla aparecerá el nivel de recuperación con F1, F2,...F6. F1 corresponde a una rápida y optima recuperación del pulso mientras que F6 a una lenta recuperación del pulso.
TEMPERATURE/TEMPERATURA: Muestra la temperatura en la estancia.
CALENDAR/CALENDARIO: Muestra el mes (m), el día (d) y el año (y).
CLOCK/RELOJ: Muestra la hora.
BODY FAT: Programa que permite conocer el porcentaje de grasa corporal del usuario así como el índice de masa corporal.

FUNCIONAMIENTO DEL MARCADOR

1. Pulse la tecla MODE para encender el marcador.
2. Confirme los valores del año, mes, día y hora con la tecla MODE. Si desea modificar cualquiera de estos datos use las teclas UP/DOWN para seleccionar el valor deseado. Pulse MODE para confirmar.
3. El aparato permite guardar la información de hasta nueve perfiles de usuario. De tal manera que el usuario sólo deberá entrar los datos de sexo, edad, altura y peso en el primer entrenamiento y confirmarlos mediante la tecla MODE en las próximas sesiones de entrenamiento. Para ello, seleccione el perfil de usuario que desee (P1 a P9) usando las teclas UP/DOWN. Presione MODE para confirmar.
4. Seleccione o confirme el sexo del usuario Hombre/Mujer usando las teclas UP/DOWN. Presione MODE para confirmar.
5. Seleccione o confirme la edad del usuario (AGE) usando las teclas UP/DOWN. Presione MODE para confirmar.

6. Seleccione o confirme la altura del usuario (HEIGHT) usando las teclas UP/DOWN. Presione MODE para confirmar.
7. Seleccione o confirme el peso del usuario (WEIGHT) usando las teclas UP/DOWN. Presione MODE para confirmar.
8. Seleccione, si lo desea, un valor para las funciones de tiempo (TIME) y/o distancia (DISTANCE) y/o calorías (CALORIES) y/o pulso (PULSE) usando las teclas UP/DOWN. Presione MODE para confirmar. La función que primero finalice, parpadeará a la vez que sonará un pitido.

PROGRAMA BODY FAT

Programa que permite conocer el porcentaje de grasa corporal del usuario (BODY FAT) así como el índice de masa corporal (BMI).

1. Seleccione el perfil de usuario: P1 a P9.
2. Seleccione o confirme los valores de sexo, edad (AGE), altura (HEIGHT) y peso (WEIGHT) usando las teclas UP/DOWN. Presione MODE para confirmar.
3. Presione la tecla BODY FAT.
4. Coloque ambas manos sobre los sensores del manillar.
5. El símbolo "_ _ _ _ _" aparece en la pantalla durante 8 segundos. Transcurrido este tiempo, usted verá el nivel Body Fat/Grasa Corporal en porcentaje y la medida BMI (Indice de Masa Corporal). Compruebe los valores de estas dos medidas en las siguiente tablas. Todos los valores captados por el aparato son orientativos y nunca exactos.

Body Fat/Grasa Corporal (%):

Símbolo	▭	✙	△	◇
Sexo \ FAT/Grasa %	Bajo	Bajo-Medio	Medio	Medio-Alto
Hombre	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
Mujer	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

Índice de masa corporal: (BMI): es una medida científica que usa un ratio entre la altura y el peso. Compruebe su índice de masa corporal con el siguiente cuadro:

Menos de 18	Muy delgado. Debe aumentar su peso con una dieta y ejercicios específicos.
Entre 18 y 24	Ideal. Proporción correcta de la masa muscular y grasa en el cuerpo.
Entre 25 y 29	Ligero sobrepeso. Debe reducir peso con una dieta y ejercicios específicos para evitar enfermedades relacionadas con el sobrepeso.
Más de 30	Sobrepeso. Debe reducir peso modificando sus hábitos alimenticios e incrementando la actividad física. El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, así como muchas otras enfermedades relacionadas con el sobrepeso es elevado.

REGULACION DEL ASIENTO

Para ajustar la regulación vertical del asiento, desenrosque el pomo regulador indicado con la letra A. Modifique la altura del poste y fíjelo insertando y enroscando de nuevo el pomo.

Para ajustar la regulación longitudinal del asiento, desenrosque el pomo regulador indicado con la letra B. Modifique la posición del asiento y fíjelo insertando y enroscando de nuevo el pomo.



6. MANTENIMIENTO

El mantenimiento de los aparatos es muy sencillo:

- Secar y limpiar las zonas expuestas al sudor, especialmente el marcador. Se recomienda la utilización de toallas para evitar que el sudor caiga sobre el aparato.

- El polvo y la suciedad pueden ser los causantes de problemas de funcionamiento en los engranajes y rodamientos internos, por lo que recomendamos mantener limpia la carcasa del aparato, así como los alrededores del mismo.

¡ATENCION!

1. Si el marcador no recibe señal alguna en 5 minutos, la pantalla quedará en modo reposo y mostrará el calendario, la hora y la temperatura.
2. Para poner el monitor en marcha puede presionar cualquier botón o empezar el ejercicio.
3. Si la visión en la pantalla no es buena, reemplace las baterías. Baterías: 1,5V UM-3 o AA (2 unidades).

7. CONSIDERACIONES MEDIOAMBIENTALES



El símbolo con el que está marcado este aparato (contenedor basura con ruedas tachado) indica que no debe ser arrojado, por ningún motivo, a la basura doméstica. Cunado quiera deshacerse del producto deberá llevarlo a un punto de reciclaje apropiado (puntos limpios de su Ayuntamiento o entregarlo a su distribuidor cuando adquiera un producto de la misma marca y similares características al actual).

Si se deshace correctamente del producto podrá ser reutilizado, reciclado y recuperadas partes del mismo, y estará contribuyendo a conservar los recursos naturales, preservar el medio ambiente y reducir de manera significativa los posibles impactos negativos en nuestro entorno.

Para más información sobre el sistema de devolución, recogida y reciclaje de este tipo de productos consulte con su Ayuntamiento o con el vendedor del producto.

REF. PT- 0084
BICICLETA MAGNETICA

Color cubierta: Gris
Dimensiones embalaje: 91 x 28 x 59 cm.
Dimensiones montado: 99 x 52 x 145 cm.
Peso bruto: 33 kg.

Diseño y calidad SALTER
Fabricado en: TAIWAN
Importado: Cial. SALTER, S.A.
Lluis Millet, 52
08950 Esplugues de Llobregat
Barcelona – España
N.I.F.: A-08544298